1487

ALIMENTAZIONE ECONOMICA

E. TRAMONTANI ROSSI

ALIMENTAZIONE ECONOMICA

MILANO
DOTT. RICCARDO QUINTIERI - EDITORE

ACCADEMIA MILITARE

PROPRIETÀ LETTERARIA

Ogni copia deve portare il "timbro a secco,, della Società Italiana degli Autori di Milano

Premiata Tipografia AGRARIA - Milano, Via Agnello, 8
Febbraio 1919

PREFAZIONE

Peregrinando per Milano nella quotidiana ricerca del fabbisogno alimentare mi sono trovata sovente fra la « coda » o in crocchi di gente, che, come me, cercava di acquistare cibarie. E infinite volte sentii dire: « Dio mio, come si sta male, non c'è più niente, così non si può più andare avanti, si finisce a morir di fame. » Questo linguaggio mi sorprese assai, perchè, se è vero che l'acquisto degli usuali *alimenti è diventato più difficile di prima, inquantochè non abbiamo più la possibilità d'acquistare* quanto *ne vogliamo, pure è anche vero che tanta grazia di Dio, che avrebbe potuto* sostituire *il mancante,* non è stata usata, *perchè non siamo* abituati ad adoperarla. *Vidi sacchi e sacchi di ceci, di fagiolini d'ogni genere, di farine di castagne ed altro nei negozi e con tutto questo intorno*

(rincarato eccessivamente, è vero) si aveva il coraggio di dire che moriremo di fame! Cominciai, quando avevo occasione, a titolo di incoraggiamento a spiegare come si poteva mangiare anche senza pasta, senza formaggio, senza molto burro, ecc., e generalmente mi venne la risposta:

« Ma noi non siamo usi a queste cose! »

Capii allora che la disperazione non era perchè mancava la roba da mangiare, ma perchè quella che sempre si usava fare non si poteva più fare. Si doveva cambiare abitudine ed era questo che esasperava. Ma siccome noi mangiamo non per seguire delle usanze, ma per introdurre nel nostro organismo quello che ha bisogno per il suo funzionamento regolare, dovremo bene deciderci, a malincuore magari, a cambiar usanze di alimentazione, introducendo nel nostro organismo minestre, carni, frittate, ecc., che prima non facevamo mai, ma alle quali abitueremo presto il nostro gusto, se fatte con cura e buona volontà.

Per aiutare chi non ha mai visto fare o non sa di tante di queste ricette, che potrebbero

essere utilmente adoperate, mi sono decisa a mettere insieme questo libretto: « Alimentazione popolare », sperando così di poter modestamente contribuire alla propaganda di resistenza interna. *Probabilmente le popolazioni civili nemiche hanno potuto resistere così a lungo solo grazie al loro* abituale *uso di cereali di secondo grado e legumi secchi, i quali sono* nutrientissimi *e di loro* produzione interna.

Facciamo altrettanto anche noi ed adoperiamo anche noi in più larga misura quello che la nostra terra, *tanto generosa e fertile, ci dà, ma che noi solitamente lasciamo perdere sia per l'ignoranza del suo impiego sia per incuria. Due serie ditte milanesi: Emilio Dahò e Fratelli Vittadini, producono da tempo ottime semoline e creme di avena, d'orzo, di riso, piselli, ecc., che sono altamente raccomandabili per l'uso di famiglia. Sono tutte eccellenti sostituti di minestre con aggiunta di pane secco o abbrustolito.*

Sovente mi si dice: « Non sono di nostro gusto queste cose; a noi ci vuole della buona pasta. » Ma di fronte alla impellente necessità

del momento attuale *bisogna cercare di cambiare un po' questo gusto. Dapprima sembrerà duro, ma poi ci si adatterà, ed in fin dei conti verremo alla conclusione, che la guerra ci avrà fatto conoscere ed apprezzare tante buone cose, che finora abbiamo lasciato perdere per la gran* comodità *d'avere sempre disponibile in abbondanza paste di tutte le qualità. E si sa inoltre benissimo che più il cibo è* variato, *più conviene alla nostra salute.*

Dobbiamo ancora per un'altra gravissima ragione cercare di abituarci a delle minestre che non siano di pasta, *anche per quando il razionamento non sarà più* imposto, *perchè non sarà eliminata una grande piaga, diremo così della nostra* economia nazionale, *cioè l'* importazione enorme dall'estero del grano, *la quale rappresenta una* perdita sensibile *della nostra ricchezza nazionale.* Meno pasta noi mangeremo *nel futuro adoperando maggiormente i prodotti nazionali di secondo grado, come pure tutti i legumi secchi e i farinacei d'ogni genere, specie l'orzo, che le nostre colonie nuove ci potranno fornire largamente, tanto meno grano*

sarà necessario importare nel nostro paese fertilissimo, ma non abbastanza sfruttato.

Abituiamo dunque il nostro gusto al nuovo regime, del resto bene adatto alla nostra salute, anche per disciplina, *per* patriottismo, *per diminuire le importazioni. Guardiamo e riflettiamo che tutti gli altri popoli vivono in tempi normali bene quanto noi e sono robusti anche senza l'uso così largo di pasta. Ancora dobbiamo imparare a non* sciupare *niente nella cucina ed a coltivare e preservare più che possibile ciò che alla nostra nutrizione occorre, per* emanciparci *sempre di più dall'estero. Abbiamo una terra ed un clima così produttivi, che se sfruttati bene, dovremmo essere uno dei popoli agricoli più ricchi del mondo. Proviamoci con buona volontà e vedrete che l'esito sperato non mancherà.*

Voglio aggiungere solo ancora una cosa, ed è che non intendo offrire un ricettario scelto *a quella classe di popolazione che può procurarsi coi suoi mezzi cibi anche cari e cucinarli a perfezione, quest'opuscolo è destinato a chi deve fare un serio conto del borsellino e misurare l'appetito con la sua portata. Le ri-*

cette sono tutte perfezionabili, quando i tempi saranno tornati migliori, con aggiunta di maggiore quantità di condimento, formaggio, ecc. Per ora tono tenute le più semplici possibile per la scarsità dei condimenti senza perdere *del loro buon gusto e della* forza nutriente. *Sarebbe oltremodo conveniente e contribuirebbe al rapido diffondersi dell'*uso *delle seguenti minestre, se nelle cucine popolari, restaurants economici, istituzioni di beneficenza, industrie dove il personale gode della cucina collettiva, ecc., venissero poco per volta introdotte nell'elenco dei cibi somministrati; vedremmo allora rapidamente entrare il loro uso anche nelle famiglie private.*

ELVEZIA TRAMONTANI-ROSSI.

CAPITOLO I.

BRODI.

Quando non c'è modo di fare brodo di carne o ossa, per la scarsità di questi generi o nei giorni proibiti della loro vendita, si può aiutarsi così:

N. 1 - Modo primo.

Si bolle in una pentola fagiolini, piselli anche con la loro buccia, carote, sedano, cipolla, prezzemolo, salvia, chiodi di garofano, sale e pepe in grana con molt'acqua per 3 o 4 ore, poi si scola e messo in luogo fresco finchè si adopera. Durerà per parecchi giorni. In considerazione della lunga bollitura necessaria è raccomandabile di mettere la pentola per la cottura nella cassetta « Autobollor » dopo averla portata alla ebollizione.

N. 2 - Modo secondo.

Si frigge una cipolla tritata in poc'olio e condimento N. 130, poi vi si mettono a rosolare insieme dei pezzetti di pane, poi delle verdure tritate e lavate accuratamente, come verza, carote, fagiolini, piselli, sedano, erbe aromatiche, patate, rape e porri e si lascia friggere per qualche minuto. (L'aggiunta al soffritto di qualche piccola quantità di sangue coagulato pestato e delle cotenne del lardo o del prosciutto dà al brodo un sapore eccellente). Quindi si mette l'acqua necessaria ed il sale e si lascia bollire per 3 o 4 ore. Si scola o meglio ancora si fa passare per una tela, affinchè nessuna parte di sedimento vi rimanga. Le verdure possono essere utilizzate come contorni o fritti o trifolati.

I dadi di brodo in commercio sono in fondo nient'altro che verdure *tostate e compresse*.

CAPITOLO II.

MINESTRE IN BRODO ED ASCIUTTE.

N. 3 - Minestra câsalinga.

Orzo in grana, piselli, fagiolini e fave secche in egual quantità e proporzionato al numero delle persone a servirsi, vengono bene lavati e rammolliti in acqua fredda ed un pezzetto di soda per 12 ore. Quindi si prende poco grasso e si frigge con cipolla, si aggiungono i legumi secchi suddetti e carote, sedano, prezzemolo, porro e rape tritate, coprendo poi il tutto con acqua salata e si lascia bollire per 3 ore almeno, ossia finchè i legumi sono ben cotti. Prima di servire si frigge qualche fettina di prosciutto o pancetta in poco burro e si versa sulla minestra. Chi mangia un buon piatto di questa minestra, *sostanziosissima*, non ha più gran bisogno di

altro, di carne specialmente, essendo minestra ricca di albuminoidi.

N. 4 - **Minestra di piselli.**

1/2 Kg. di piselli secchi vengono rammolliti in acqua fredda ed un granellino di soda per 1/2 giornata. Nella medesima acqua e con sale si fanno bollire fin che siano ben cotti. (La soda favorisce la cottura più rapida). Si passa poi allo staccio. In poco burro o grasso si frigge della cipolla tritata, si aggiunge la purèe dei piselli e brodo sufficiente e si lascia cuocere lentamente per 20 minuti. Prima di levare la minestra dalla pentola, vi si mettono dei dadi di pane tostato o fritto.

Ottima è questa minestra, migliore diventa se per bollire i piselli si può aggiungere un pezzo di osso di prosciutto, o se si mettono dei salamini da verzata per l'ultima bollitura o dei sanguinacci.

NB. - E' sempre altamente raccomandabile di compiere le *lunghe cotture* nelle cassette « Autobollor »; fatte primitivamente nelle famiglie o sui fornellini a segatura, per maggior economia di combustibile.

N. 5 - **Minestra di lenticchie.**

Viene fatta come quella di piselli.

N. 6 - **Minestra di fave.**

Si segue il modo come coi piselli.

N. 7 - **Minestra di patate.**

Un Kg. di patate pelate e lavate vengono lessate in acqua salata ed ancora calde passate per lo schiaccia-patate. In poco burro o grasso viene rosolato con cipolla tritata qualche pezzetto di pancetta ed un cucchiaio di farina, quindi si uniscono le patate passate, un po' di verza, porro e sedano sminuzzati e il brodo o l'acqua sufficiente. Mescolando bene ogni tanto, si lascia bollire per un'ora.

Queste minestre a lunga cottura nanno il vantaggio, oltre alla loro maggiore digeribilità, anche quello di non passar mai di cottura. Nei frequenti ritardi dei famigliari è questa un'altra considerazione da prendersi. Pasta e riso, quando hanno oltrepassato la cottura, non sono più così gustosi.

N. 8 - Minestra d'avena o porridge inglese.

Questa minestra forma la prima colazione della grande massa inglese e specialmente scozzese. Nutrimento eccellente e semplice, raccomandabilissimo alle nostre classi operaie che fanno lavoro pesante e che invece hanno l'abitudine di recarsi al lavoro con un po' di caffè, più o meno « lungo » nello stomaco. Sarebbe tanto di forza acquistata e forse certe malattie esaurienti non troverebbero un campo tanto fertile nella classe operaia, se questa cominciasse a nutrirsi più razionalmente.

La crema, e anche la semolina d'avena, sia Dahò che Vittadini, ci offrono un facile modo di fare un buon porridge o minestra d'avena, seguendo le istruzioni annesse.

N. 9 - Minestra d'orzo o orzata.

1/2 Kg. d'orzo in grana viene bene lavato, si frigge burro o grasso e pancetta o lardo, sedano, carote e porro e quando sono bene tostate, si mette l'orzo e dopo pochi minuti

l'acqua salata. Poi si bolle a fuoco *lento* per 3 ore. Questa minestra è molto nutriente, sana ed emolliente.

N. 10 - **Minestra di gnocchi di semolina.**

Si pone a bollire latte con poco burro e sale poi vi si incorpora un etto o un etto e mezzo (secondo il numero delle persone a servirsi) di una delle suddette semoline, facendo come una polentina, *sempre mescolando*, per evitare dei grumi, e agitando sempre, a fuoco lento, questa polentina finchè si stacca dalla pentola. Si versa poi su un piatto per raffreddare. Uno o due uova e poco noce moscato viene lavorato nella polentina di semolina e lasciato poi riposare per un'ora. Con questa miscela si formano a mezzo di un cucchiaio dei gnocchi o dadi, che saranno messi nel brodo *bollente* pochi alla volta e bolliti per 15 minuti. Questa è una minestra di molto buon gusto, e per bambini specialmente indicata.

N. 11 - **Minestra di creme diverse; d'avena, riso, orzo o piselli.**

Si fa una pastina con 3 o 4 cucchiai di farina (ceci, o castagne, o piselli) sciolta con latte *o acqua di riso*, procurando di evitare i grumi, un uovo, noce moscato, sale e, secondo gusto, prezzemolo trito e si sbatte bene per alcuni minuti. Mentre che *bolle* il brodo vi si lascia *sgocciolare* la pastina, *mescolando* sempre, e si lascia bollire per 10 minuti. Si può poi versarvi del pane tostato.

N. 12 - **Minestra di tagliatelli di guerra.**

La pastina preparata come al N. 11, ma un po' più densa, è messa su un'assetta, tagliacarne o su un piatto, in strato sottile. Con un coltello lungo si fanno cadere nel brodo *bollente* delle « striscie » di pastina e vi si lasciano bollire per alcuni minuti. Poi si levano con uno schiumarolo e si mettono nella zuppiera e così, finchè tutta la pastina è esaurita. Pronti tutti nella zuppiera vi si versa il brodo bollente e si serve con formaggio, quando c'è.

N. 13 - Altra minestra di tagliatelli di guerra.

Sempre preparata la pastina come al Numero 11. In una padella piatta a fondo liscio friggete poco burro o grasso fino a colore, vi mettete tanta pastina per *coprire* leggermente tutto il fondo della padella e lasciate prendere a questa frittata un colore dorato sui due lati. Mettete su un piatto per raffreddare, intanto che preparate 2 o 3 di queste « omelette ». Poi le tagliate a « striscie », come tagliatelle, le mettete a bollire per alcuni minuti nel brodo e servite. Ottima minestra, che non fa rimpiangere le vere tagliatelle.

N. 14 - Minestrone alla Milanese

Friggete un cucchiaio di condimento Numero 130 con cipolla, poi aggiungete delle verdure trite, come verza, sedano, carote, porro e fagioli secchi o verdi, tostate tutto insieme per 10 minuti, ovvero finchè l'acqua delle verdure è consumata, poi mettete acqua

o brodo sufficiente, e lasciate bollire per mezz'ora per lo meno. Nel frattempo mondate il riso e dopo che la verdura abbia bollito bene da sola aggiungetelo e cuocete secondo la qualità del riso, per 20 minuti o mezz'ora. Pezzetti di pancetta o cotenne di lardo o prosciutto completano un buon minestrone.

N. 15 - **Riso asciutto.**

La quantità di riso, preventivamente lavato, che occorre si fa bollire in mediocre quantità di acqua salata.

Poi lo si versa nello scola-pasta posato in una scodella grande, o in un piatto fondo per raccogliere l'acqua di riso, lo si versa ben scolato nella zuppiera e lo si condisce con burro freddo solo, o con burro e salsa di pomodori cotti. Con la salsa N. 125 e gli intingoli di coniglio avrete un ragout gustosissimo per condire il riso senz'altra aggiunta di burro.

N. 16 - **Riso uso indiano per chi ama le pietanze piccanti**

Il riso viene cotto come nella precedente ricetta. Come condimento si prepara del bur-

ro fritto con un cucchiaio di farina, stemperato con brodo, ed aggiunta di uva sultanina lavata bene ed una punta di coltello di polvere « Pevronia » N. 131, che darà al condimento un piccante gradevole. Si lascia cuocere questo condimento per 10 minuti e quindi si versa sul riso scolato.

NB. - Buone massaie, volete un ottimo consiglio? *Non gettate mai via l'acqua che scola dal riso*, per le seguenti ragioni: Coste, cardi, sedani e scorzonera bolliti in essa rimangono *bei bianchi*, essa vi « lega » le salse negli stufati, spezzatini, ecc. invece della farina, l'aggiunta di qualche cucchiaio d'essa vi fa *convenientemente* aumentare il volume delle *frittate d'uovo*, migliorandone il loro gusto; nell'uso delle diverse *farine* e *creme* preferibilmente si stemperino con essa, si migliora il loro gusto. E' una preziosa aggiunta all'acqua semplice del bagno per i bambini in luogo dell'amido, perchè pel sale che contiene rinforza il bambino; con l'aggiunta di poco succo di limone ci dà un ottimo mezzo per ammorbidire la pelle del viso e delle mani; essa è un rimedio pronto, se per le diar-

ree infantili è consigliabile un clisterino di acqua di riso ed infine vi procura un amido ideale per le vostre camicette ed abiti di mussola di cotone e lana leggera. Vi pare che valga la pena di raccoglierla, invece di buttarla per l'acquaio?

N. 17 - **Gnocchi di patate.**

Un Kg. di patate farinose vengono lessate intere, poi pelate e passate per lo schiacciapatate. Due o tre uova sbattute con qualche cucchiaio d'acqua di riso si incorporano nelle patate *quasi fredde*, come pure qualche pezzetto di burro e un po' di qualche farina per legare bene l'impasto, quindi si lascia riposare per qualche ora. Quando avrete pronta l'acqua salata leggermente bollente, formate con un cucchiaio dei gnocchi, grandi o piccoli, dando loro la forma che credete e li fate bollire pochi alla volta per qualche minuto, ovvero finchè vengono bene a galla, levateli allora con lo schiumarolo per sgocciolare meglio e preparateli su un piatto fondo di portata. Avrete pronto il condimento scel-

to, o burro solo, o burro e cipollina, o salsa N. 124, condite e servite. Ottimi gnocchi anche in tempo di guerra!

N. 18 - **Panata o pancotto.**

Un etto e mezzo di pane è bastevole per una piccola famiglia di quattro persone. Lo si *tosta* con poco burro e lardo o col grasso N. 130 e quando è ben rosolato, lo si copra con acqua fredda, o acqua di riso, vi si metta qualche spico d'aglio se piace e qualche foglia di salvia. Nella stagione dei pomidori freschi se ne aggiunga uno intero, spellato. Si lascia bollire lentamente per tre quarti d'ora, agitando di tanto in tanto. Prima di levarla dal fuoco, vi metterete qualche pezzetto di burro crudo e nella zuppiera sbattete un uovo con poca noce moscata e sempre mescolando vi verserete la panata. Minestra economica e di buon gusto.

CAPITOLO III.

VERDURE e LEGUMI FRESCHI e SECCHI SEMPLICI e COMPOSTI.

N. 19 -Carciofi in umido.

Si levano ai carciofi spine e foglie esterne dure, poi allargando le foglie si levano accuratamente anche le spine nell'interno.

Lavati e sgocciolati che siano si mettono *in piedi* in una casseruola, preferibilmente di terracotta, nel mezzo di ogni carciofo si mette sale, pepe e poc'olio a piacimento anche del prezzemolo e aglio pestato, i gambi si collocano sul fondo con aglio novellino e qualche patata a pezzi ed infine del brodo tanto che arrivi a metà altezza dei carciofi. Si cuoce lentamente per 40 minuti o più se i carciofi sono grossi, ci si regola levando una foglia, e se essa si stacca bene ed è tenero il carciofo è cotto.

N. 20 - Cardi in bianco.

Preparate le coste più tenere del cardo, tagliate a pezzetti, lessate nell'acqua di riso, sgocciolate e friggete con poco burro e farina, aggiungendo del latte e poco succo di limone.

N. 21 - Cardi fritti.

Lessateli come sopra e quando sono bene sgocciolati, li friggerete con burro e qualche fettina di prosciutto o lardo.

N. 22 - Carote agro dolci.

Le carote vengono raschiate, tagliate in bastoncini o a fette e fritte con burro, cipolla e lardo. Poi si aggiunge brodo sufficiente a coprirle, un cucchiaio di zucchero o miele e qualche goccia di aceto e si lascia a fuoco lento fino a cottura. Per « legare » la salsa conviene mettervi un po' d'acqua di riso.

N. 23- Carote in purée.

Si lessano le carote raschiate, in acqua salata, poi si passano dallo schiacciapatate o

uno staccio e si condiscono con burro fritto. Aggiungete del latte e rimescolate bene, riscaldate per qualche momento e servite.

N. 24 - **Carote trifolate.**

Lessate come sopra, friggete del condimento N. 130 e cipolla, aggiungete le carote tagliate, brodo o acqua di riso e lasciate cuocere per qualche minuto. Prima di levarle dalla padella aggiungete del prezzemolo e aglio tritato.

N. 25 - **Ceci in umido.**

I ceci si mettono in acqua fredda, sale ed una piccola quantità di soda o di bicarbonato di soda indi sul fuoco, lasciandoli bollire *lentamente* finchè siano cotti (in cassa « Autobollor » riescono meglio), poi si colano e si condiscono con olio o burro fritto con cipolla e qualche fettina di pancetta o prosciutto, e si aggiunge brodo o acqua, lasciando cuocere ancora per 10 minuti. Si serve con carne di maiale o di montone.

N. 26 - Cornetti alla casalinga.

Lessate i cornetti puliti in acqua e sale, sgocciolate, friggete con condimento N. 130 e cipollina, mettete poco brodo ed in ultimo prezzemolo ed aglio tritato.

N. 27 - Cornetti in fricassé.

Procedete come sopra, solo invece di brodo prenderete acqua di riso per « legare ». Prima di levare i cornetti dal fuoco, vi si mette un uovo sbattuto con latte, lasciate scaldare ancora senza portare a ebollizione, altrimenti l'uovo si raggruma, ed infine aspergete con un po' di succo di limone.

N. 28 - Coste.

Vengono cucinate come il cardo, si avverte solo che si adoperano anche le foglie verdi, quando sono ancora tenere, come spinaci.

N 29. - Fagioli secchi e prosciutti.

I fagioli secchi vengono rammolliti in acqua fredda ed un granellino di soda per 12

ore, poi lessati nella medesima acqua. (Conviene sempre tener pronta una certa quantità di questi fagioli per averli pronti sia per le minestre come per contorno, si risparmia così tempo e combustibile).

Quindi si frigge una cipolla in condimento N. 130, si aggiungono i fagiolini lessati, bagnandoli con brodo. In una padella a parte si friggono delle fettine di prosciutto nel loro grasso o con pochissimo burro per qualche minuto e quando i fagioli hanno assorbito il condimento nel quale sono stati cotti, vi si versa il prosciutto col suo sugo e si serve subito. Così si può fare con tutti i legumi secchi.

N. 30 - **Fagioli secchi in insalata calda.**

Lessate come sopra. Nella insalatiera si preparano patate lessate fredde tagliate a dadi, cetrioli e peperoni sott'aceto, molta cipolla e qualche cappero, si condisce con olio, aceto, senape e qualche acciuga o aceto acciugato N. 123 e poi vi si versano i fagioli *bollenti*, sgocciolati naturalmente. Si mischia

tutto bene e poi si copre con un coperchio e si tiene la insalatiera possibilmente al caldo. Poi si serve con carne o pesce lessato.

N. 31 - **Fave in umido.**

Vengono cucinate come al N. 25. Sbucciate le fave, le mettete al fuoco con condimento N. 130, cipolla, lardo o carne di maiale, prezzemolo, sale e pepe e lasciate cuocere *lentamente*. Badate che le fave non si sciolgano.

N. 32 - **Funghi alla casalinga.**

Pulite i funghi con una pezzuola umida o fateli « passare » in acqua bollente, che leverà loro tutta la terra aderente, poi affettateli e metteteli in teglia con pochissimo burro. Anzi sono più saporiti se cotti nel proprio sugo, ma allora bisogna cuocere a fuoco bassissimo. Poi si aggiunge brodo ed in ultimo prezzemolo e aglio tritato.

N. 33 - **Funghi sulla graticola.**

Pulite le belle cappelle dei funghi, specialmente del fungo « ovolo », salate e mettete

qualche goccia d'olio e distendetele sulla graticola unta con la cotenna del lardo. Fuoco vivo. Voltate solo raramente. Sono squisiti.

NB. - Parlando di funghi non posso fare a meno di osservare che si lascia *marcire* nei boschi e sui prati annualmente un *patrimonio prezioso* in funghi solo perchè non *conosciamo* le tante specie di funghi mangerecci, che potrebbero invece servire in questi tempi di scarsità alimentare come *cibo sostanzioso* ed a buon prezzo. Ma la diffidenza popolare per tutti i funghi che non siano quelli *usuali*, non è del tutto ingiustificata, perchè purtroppo di avvelenamenti per funghi se ne sente sempre dire e le conseguenze sono quasi sempre mortali. Si renderebbe un servizio *inestimabile* alla classe meno abbiente se le autorità di città e capoluoghi se ne assumessero loro la vendita di funghi mangerecci poco conosciuti, vendendoli con cartellini di controllo: controllo eseguito da persona competente.

Ho visto all'estero funzionare queste vendite a tutto vantaggio e soddisfazione del popolo.

N. 34 - **Patate in purée.**

Lessate delle patate con la buccia in acqua salata, poi pelatele, fatele passare per lo schiacciapatate, unite poco burro e latte e sbattete bene con una forchetta, finchè la purée rimane liscia. Scaldate ancora e servite.

N. 35 - **Patate in sandwich.**

Procedete come sopra, solo che oltre al burro e latte ci vuole anche 1 o 2 uova e farina, o invece del latte mettete acqua di riso e lasciate, dopo avere bene impastato, riposare, formando un polpettone, dal quale taglierete delle fette uguali. Fra due di queste fette metterete della carne in scatola, o tonno, o salsiccia, o prosciutto, ecc., *schiacciate bene i bordi* affinchè il ripieno non esca, infarinate o impanate e friggete. Questi sandwich sono eccellenti e dànno alla cuoca modo di cambiare sovente piatto con diversi ripieni e con poca spesa.

N. 36 - **Patate ripiene in umido.**

Pelate e lavate delle patate di uniforme grandezza. Tagliate una fettolina, poi scavate nella patata un buco grande o piccolo, secondo la quantità di ripieno che avrete. Riempitele con uno dei tanti ripieni di grasso o di magro, rimettete la fettolina come un coperchietto, legate con un filo e mettete in casseruola con condimento N. 130, friggete fino a rosolare poi aggiungete del brodo fino all'altezza delle patate, salsa pomidoro ed i pezzetti di patata che vengono via coll'escavazione. Cuocete 40 minuti.

N. 37 - **Patate in umido.**

Pelate e tagliate le patate in pezzetti, mettetele in tegame con condimento N. 130, friggete e quando hanno bel colore dorato, versate dell'acqua di riso o brodo, salsa pomodoro ed un goccio di vino e lasciate cuocere per 40 minuti. Prima di levarle vi metterete del prezzemolo e aglio tritato. Qualche fungo secco rammollito in acqua tiepida dà a queste patate un sapore eccellente

N. 38 - **Piselli secchi.**

Si procede come al N. 25.

N. 39 - **Topinambur o peri di terra.**

Questo tubero non è ancora tanto conosciuto ed apprezzato da noi, come lo meriterebbe. In Inghilterra e Francia invece è molto usato sotto il nome di « Carciofo di Gerusalemme ». Sarebbe raccomandabile che la sua coltivazione venisse intensificata anche da noi perchè è tanto vantaggiosa quanto quella delle patate e *rende* forse ancora di più. Dove fu piantato non si riesce quasi più a sradicare, nè richiede cure speciali. Offre una variazione di verdura per l'inverno non disprezzabile.

N. 40 - **Topinambur semplice.**

Friggete del condimento N. 130 fino ad aver un bel colore, aggiungete i peri di terra puliti ed affettati, poi poco brodo ed in ultimo prezzemolo ed aglio tritato.

N. 41 - **Topinambur in purée.**

Procedete come con la purée di patate.

N. 42 - **Topinambur in salsa bianca.**

Seguite l'indicazione del N. 20.

N. 43 - **Topinambur freddi con salsa calda**

Pelate ed affettate i topinambur, poi li condite con sale, pepe, olio ed aceto. Oppure preparate una salsa calda composta di olio, burro ed acciuga ed aglio e mangiate i peri di terra *freddi* con questa salsa *calda*.

N. 44 - **Zucca invernale.**

Affettate un pezzo di zucca gialla, infarinate e friggete. Oppure fare una purée come al Numero 34.

N. 45 - **Verza in polpettine.**

Le foglie larghe d'una bella verza vengono lavate, lessate per pochi minuti in acqua

salata; poi sgocciolate. Quindi si prepara un ripieno qualsiasi, per es., di salsiccia, di avanzi di carne in scatola, di sangue condito, ecc. e si riempiono le foglie con parte di questi ripieni, rotolandole come polpette, si legano con un filo o si adopera degli stuzzicadenti per tenere le foglie rotolate. Poi si frigge del condimento N. 130 o poco burro con cipolla, si fa dare alle polpette un bel colore dorato ed infine si aggiunge brodo e salsa pomodoro, sale, pepe e noce moscata. Volendole un po' piccanti si mette una punta di coltello di polvere « Pevronia » del N. 131. Lasciate cuocere 20 minuti e servite con una purée o su polenta affettata ed eventualmente fritta.

N. 46 - Verza come crauti.

Tagliate una verza a strisciette sottili, lavate bene, poi scolate. Friggete del condimento N. 130 con cipolla e farina, aggiungete la verza e sale, lasciate che faccia il suo sugo, poi versate un po' d'aceto e coprite tenendo fuoco basso. Qualche grana di ginepro aumenta il buon gusto.

N. 47 - Verza in insalata.

Tagliate come sopra, lavate e scolate, poi preparatele nella insalatiera e versatevi sopra dell'acqua *bollente*, coprite e quando sarà raffreddato, scolate l'acqua e condite con olio, aceto o aceto acciugato N. 132, sale, cipolla e senape. Ottima con carne di montone e maiale.

CAPITOLO IV.

DEL CONIGLIO.

N. 48 - **Coniglio a lesso.**

Il coniglio, scuoiato, sventrato con cura, levata accuratamente la vescica urinaria e gli occhi, viene lavato prima in acqua fresca, poi lasciato per mezz'ora in acqua *calda*, affinchè tutto il sangue aderente al collo sia levato. Quindi lo si lega in maniera che le parti inferiori coprano quelle anteriori e la testa a fianco. In una pentola si metta tant'acqua che possa bastare per coprire bene il coniglio, aggiungete sedano, carote, porro, una foglia di lauro, qualche grana di pepe bianco e un mezzo bicchiere di vino bianco. La cottura sarà in conformità della grandezza ed età del coniglio.

N. 49 - **Coniglio arrosto.**

Il coniglio, preparato come sopra, viene messo in casseruola dove fu fritto del burro, qualche fettina di prosciutto o lardo, salvia e rosmarino e gli si fa prendere bel colore da tutti i lati. Poi vi si versa qualche goccia di marsala o vino bianco e si lascia finire la cottura.

N. 50 - **Costolette di coniglio.**

Si tagliano le coscie, i filetti e le spalle in modo da fare delle piccole costolette. Si battono bene, si immerbono nell'uovo, nel quale si spreme un po' di limone e sale, poi nel pane gratuggiato e si friggono. Sono squisite e tenere più di quelle di vitello.

N. 51 - **Coniglio alla rete di maiale o "gratisella"**

Si prepara il coniglio nel modo solito, poi lo si taglia in bei pezzetti, meno la testa, la quale si può mettere a fare brodo come al

N. 74. Della rete di maiale viene bagnata in acqua piuttosto calda e poi allargata. Quindi i pezzetti di coniglio vengono involtati in pezzetti di questa rete. Poi si frigge pochissimo burro e salvia in una casseruola, si aggiungono i pezzetti di coniglio ai quali si lascia prendere un bel colore a *fuoco vivo*. Se la rete di maiale ha fatto troppo unto, se ne leva alquanto ed infine si sgrassa con poco marsala. Ottima maniera di cucinare il coniglio perchè la sua carne resta succosa e saporita.

N. 52 - Coniglio con erbe aromatiche.

Il coniglio, tagliato a pezzetti meno la testa, viene rosolato in burro e prosciutto o pancetta. Quando ha preso bel colore, si aggiunge brodo e erbe aromatiche, come maggiorana, basilico, timo, ecc. e mezzo bicchiere di vino bianco o rosso e si lascia cuocere finchè la forchetta passa bene attraverso la carne.

N. 53 - Coniglio sulla graticola.

Si levano la testa e le zampe anteriori ad un piccolo coniglio, indi lo si apre, spaccando dall'*interno* la colonna vertebrale, come si fa coi polli, si batte bene dai due lati, si sala, si cosparge di succo di limone e olio e si mette sulla graticola a *gran fuoco prima*, lento invece dopo che il coniglio è ben dorato, seguitando a ungerlo col succo che cola nella graticola. E' squisito quanto un pollo.

N. 54 - Coniglio ripieno.

Il coniglio, completamente pronto per essere cucinato, senza la testa però, viene riempito con uno dei tanti ripieni. Ottimo ed indicatissimo è quello fatto con noci pestate, salsiccia, prezzemolo, poco aglio e pane bagnato nel latte. Cucite come di solito e legate nel modo che fu indicato per il coniglio a lesso. Poi si frigge del burro, salvia e rosmarino, si lascia rosolare il coniglio dai due lati ed infine si mette poco brodo e si porta a cottura completa.

N. 55 - Coniglio in gelatina.

Il coniglio, lessato come al N. 48, viene tagliato in bei pezzetti, messo su un piatto di portata oblungo, guarnito con citrioli ed altri sott'aceti e capperi e cosparso con la gelatina già pronta per il consumo, che la Ditta Curzio Bellini ha in commercio col nome di Gelatina « Iris ». Il modo d'usarla è indicato sulla scatoletta. Abbiamo così un piatto ottimo per l'estate e semplicissimo da prepararsi.

N. 56 - Coniglio con funghi.

Si taglia il coniglio a pezzi, lo si rosola in burro fritto con salvia e lardo. Quindi si aggiunge poco brodo, vino bianco e funghi secchi fatti rinvenire e lavati in acqua calda e si lascia cuocere lentamente fino a cottura completa; 2 o 3 cucchiai di acqua di riso densa danno alla salsa una consistenza gelatinosa.

N. 57 - Coniglio in bianco per ammalati.

Stemperate qualche cucchiaio di farina o crema Dahò o Vittadini con latte, evitando

i grumi. Mettete a fuoco in essa un coniglio molto giovane, tagliato a pezzi, aggiungete sale, pepe, noce moscata ed un pezzetto di burro, cuocete lentamente, finchè il coniglio è cotto bene e servite.

NB. - Il capitolo « Coniglio » potrebbe essere ancora considerevolmente ampliato. Dato che mi sono proposta di fare un manuale ristretto, in considerazione della crisi della carta e per la maggiore possibilità di divulgazione di un libretto piccolo di minore spesa, ho messo solo le ricette più semplici e quindi alla portata di tutte le cuoche.

Raccomanderei a chi ha modo e possibilità di allevare conigli, d'*intensificare* la produzione di questi, onde *assecondare* lo sforzo del nostro Governo per proteggere il nostro patrimonio zootecnico per il dopo guerra, fornendo in maggior quantità carne di coniglio alla popolazione civile, conseguendo nel medesimo tempo un *buon utile finanziario*, data la rapida prolificazione di questo animaletto. La nostra popolazione, in attesa che i mercati tornino allo stato normale, ha bisogno che non le manchi il modo di po-

tersi nutrire con la *minore spesa* possibile. Anche la carne di coniglio potrebbe aiutare efficacemente l'alimentazione popolare, se l'allevamento venisse praticato su larga scala e la carne poi messa in vendita senza *esosa speculazione*.

CAPITOLO V.

ALTRE CARNI.

In omaggio alle disposizioni del Ministero degli Approvvigionamenti, emesse per tutelare la conservazione del nostro patrimonio zootecnico, *ometto* qualsiasi ricetta sia per *manzo* che per *vitello*. Vuol dire che, quando avremo, nei giorni e nella quantità stabilita la possibilità di mangiarne, le massaie non saranno perplesse come cucinarla, cioè nei modi consueti, in stufato, a lesso, arrosto, ecc. Vorrei solo indicare un modo eccellente per cucinare manzo e vitello, ed è sulla graticola. Noi italiani non siamo molto addomesticati con questa cucinatura, che invece presenta tanti e considerevoli vantaggi, come *risparmio di condimento*, miglior gusto, perchè tutta la sostanza rimane nella carne, e maggio-

re digeribilità. Tutte le qualità di carni si prestano alla cucinatura *alla graticola*, come pure i pesci, grandi e piccoli.

DELL' AGNELLO.

N. 58 - **Agnello a lesso.**

La coscia d'agnello viene messa in pentola ad acqua bollente con sale, cipolla intiera, salvia, sedano e carote. Si lascia venire di nuovo ad ebollizione, si schiuma e a lenta bollitura si termina la cottura. (Molto bene riesce la bollitura in cassa « Autobollor »). Viene poi servito con qualche salsa piccante.

N. 59 - **Agnello arrosto.**

La coscia si presta meglio anche per l'arrosto. Se arrostite sulla graticola non occorre che ungere la carne con poc'olio e sfregarla con sale fine, metterla sulla graticola a gran fuoco e voltarla raramente, quando ha bel colore abbassate la fiamma e cuocete lentamente finchè è ben passata di cottura, senza essere bruciata.

N. 60 - **Spezzatini d'agnello.**

Coste e schiena si prestano più per spezzatini. Si taglia a pezzetti, con poco burro o grasso si frigge una cipolla tritata vi si mettono a rosolare insieme gli spezzatini, quando sono dorati si spolverano di farina, poi si mette brodo, poca salsa pomodoro e erbe aromatiche fresche o in polvere, sale e pepe e si lascia cuocere lentamente a cottura completa.

N. 61 - **Costolette d'agnello.**

La schiena con le coste viene tagliata in modo che si possa farne delle costolettine col manico, battendo la parte più carnosa ed *allargando* più che possibile. Si immergono in uovo sbattuto o acqua di riso densa, poi in pane grattuggiato, al quale si fa aggiunta delle erbe aromatiche e cipolla tritata finemente e si friggono in olio, burro o grasso, secondo il gusto ed usanza. Vengono servite con limone affettato.

N. 62 - **Agnello in "gratisella" o rete di maiale.**

La coscia o anche le altre parti dell'agnello vengono avvolte nella rete di maiale allargata e fritte o sulla graticola o in casseruola. Occorre pochissimo condimento, perchè la « gratisella » è molto grassa. La carne arrostita in questo modo si mantiene molto succosa ed è saporita.

N. 63 - **CAPRETTO.**

Viene cucinato come l'agnello.

N. 64 - **MAIALE.**

La coppa di maiale, come pure la tempia e le zampe si prestano alla cucinatura lessata. Modo di procedere come in tutti i lessi. I ceci bolliti nel brodo di maiale sono eccellenti.

N. 65 - Arrosto di maiale casalingo.

Quando la carne di maiale per arrosto è molto grassa, il miglior modo di cucinarla è il seguente: Si mette la quantità di carne voluta nella casseruola *senza nessun* condimento; lo si lascia rosolare bene, poi si sala, si mette rosmarino e salvia, la si copre con acqua tiepida fino al livello della carne, si chiude la casseruola meglio che possibile, vale a dire con un coperchio che chiuda bene, oppure si mette tra coperchio e casseruola una carta da macellaio e sul coperchio un peso e si lascia cuocere lentamente, finchè la carne è quasi tenera. Allora si leva il coperchio, si lascia evaporare tutto il liquido ed il grasso che è sortito dalla carne basterà a colorirla. Questo arrosto è buonissimo.

N. 66 - Braciuole di maiale piccanti.

Si sminuzzano del prezzemolo, aglio ed acciuga. Si battono bene le braciuole o costolette di maiale, si friggono in poco burro o grasso ben rosolato, si mettono su un piat-

to di portata e poi su ognuna si mette un poco di prezzemolo e acciuga tritati a parte e un po' di succo di limone che ne accresce il sapore.

N. 67 - Carne di maiale in verzata.

Per questo piatto si possono adoperare le costole, costolette, coppa, tempia, qualche volta si prendono anche le orecchie e le zampe lessate prima. Si frigge il condimento con cipolla, sedano, carote e salvia, si unisce la carne tagliata a pezzi grossi o piccoli e quando quest'ultima è bene dorata, vi si mette farina, salsa, pomodoro e brodo. Lavate bene e sgocciolate le foglie d'una verza e quando la carne ha preso il bollore, le aggiungete e lasciate cuocere lentamente. Un mezzo bicchiere di vino bianco o rosso toglie il gusto di grasso eccessivo.

N. 68 - Frittura piccata di lombo o filetto di maiale.

Si tagliano fettine sottili dal lombo e si battono ben bene, poi si sala ed infarina, si

frigge del condimento fino a color rosso ed in esso si mettono le fettine di carne. Quindi si aggiunge poco brodo, o un po' di marsala o succo di limone ed in ultimo, prima di levare la carne, una battutina di prezzemolo con o senza aglio ed una acciuga.

N. 69 - Carne di maiale marinata.

La coscia viene messa in una teglia di terracotta con fettine di cipolle, grane di ginepro e pepe, salvia, lauro, erbe aromatiche e cosparso di sale. Si fa bollire tant'acqua e aceto quanto possa bastare per coprire la carne, si lascia raffreddare e quindi si versa sulla carne lasciandola in questa marinata per 2 o 3 giorni, voltandola però ogni giorno. Si frigge poco condimento, vi si mette la carne ed in ultimo si aggiunge parte del liquido nel quale fu marinata la carne stessa. A lento fuoco si termina la cottura. Qualche patata pelata cotta nella carne e poi schiacciata dà alla salsa una densità gradevole ed inoltre assorbe il troppo grasso della carne.

N. 70 - MONTONE.

Contro il gusto di questa carne c'è in generale una gran prevenzione, forse non del tutto ingiustificata, perchè il grasso ha un gusto pronunciatissimo e che copre e non lascia gustare il sapore della carne. Ora, cucinando *bene* la carne di montone, questa acquista il buon sapore delle altre carni e tante volte è migliore perfino del vitello, se la bestia era giovane. Come regola generale si raccomanda di levare sempre più che possibile del grasso aderente, il quale può essere aggiunto al condimento N. 130 dove sparisce il suo gusto specifico tra le altre sostanze grasse. Poi è sempre meglio *tostare* il montone, *prima* di qualsiasi cucinatura, *senza condimento*, lasciando il suo grasso liquefarsi, questo si leva e si aggiunge un mezzo bicchiere di vino o aceto e quando questo è completamente evaporato, si prepara la carne per le diverse cucinature.

N. 71 - Petto di montone a lesso.

Si leva il grasso in eccesso, si disossa, poi si cosparge la carne con briciole di pane, erbe aromatiche e sale, la si rotola, si lega e poi la si mette in pentola a *acqua bollente*. Quando l'acqua ha ripreso il bollore perso coll'immersione della carne fredda, si lascia cuocere *lentamente* finchè colla forchetta si sente tenera. Questo lesso è servito di solito con salsa di capperi N. 115.

N. 72 - Coscia di montone ripieno.

Prima si procede come è indicato nella regola generale. Poi si disossa la coscia; al posto dell'osso si mette un ripieno scelto secondo il gusto, si lega insieme e si arrostisce come gli altri arrosti.

N. 73 - Costolette di montone alla graticola.

Le costolette mondate del troppo grasso vengono bene battute e fatte friggere a *gran fuoco* sulla graticola con poc'olio, poi si sala e si serve con qualche salsa piccante.

N. 74 - **Montone all' irlandese.**

Si preparano degli spezzatini di montone, sia della parte del petto come di qualsiasi altra parte. Poi si tengono pronte delle patate pelate, lavate e tagliate a dadi. Nella casseruola si mette alternativamente uno strato di patate e cipolle tritate ed uno di spezzatini con sale, pepe, rape, sedano porro e carote, badando che l'ultimo strato sia di patate. Si copre il tutto con acqua o brodo e si lascia cuocere lentamente per due ore e mezza a pentola *ben coperta*, agitando ogni tanto, affinchè non attacchi.

N. 75 - **Testa di montone.**

La testa spaccata, senza la cervella, viene messa in acqua *calda* per due ore, perchè ne esca tutto il sangue. La si mette quindi in una pentola con acqua fredda tanto da coprirla appena, con sale, rape, sedano, carote e cipolla e si lascia bollire lentamente per alcune ore. (Meglio sarebbe in cassa « Autobollor »).

Il brodo è eccellente per fare delle minestre d'avena o d'orzo.

N. 76 - **Della carne in scatola.**

La carne in scatola ha l'inconveniente che generalmente *è troppo cotta*, è adatta quindi solo ad essere mangiata *fredda*. Ora qualche volta tornerebbe molto comodo invece di farne un piatto caldo, d'inverno specialmente, e allora conviene fare come insegno nelle poche ricette seguenti.

N. 77 - **Con salsa.**

Si frigge in una casseruola poco burro con cipolla tritata finemente, quando questa è ben dorata si aggiunge poca noce moscata, succo di limone, funghi secchi fatti rinvenire in acqua calda, sale e pepe e se occorre poco brodo e si lascia cuocere il tutto per 10 minuti. Nel frattempo si è levata la carne dalla scatola, messa tra due piatti fondi e collocato questo su un recipiente dove c'è del liquido bollente (potrebbe anche essere la minestra per il pranzo) e lasciato riscaldare così. Poi la si mette nel piatto di portata e la si copre con la salsa.

N. 78 - Uso croquettes.

Patate lessate e schiacciate occorrono per questo piatto. Quando queste sono quasi fredde, si aggiunge della carne in scatola sminuzzata, un uovo, poca farina, poco burro e si lavora il tutto bene per incorporare tutto meglio che sia possibile. Poi si formano dei croquettes o « mondeghili » rotondi o ovali, i quali vengono immersi prima in uovo sbattuto o acqua di riso densa, poi in bricioli di pane e fritti in olio o burro o altro grasso d'un bel colore. Così una sola scatola di carne può servire per diverse persone ed è quindi anche economica.

N. 79 - Carne di scatola con funghi.

Un po' di funghi freschi vengono puliti con una pezzuola umida, tagliati a fettine e fritti in poco burro. Poi, quando cominciano a fare il loro liquido, si aggiunge del succo di limone, sale e prezzemolo e si lascia cuocere lentamente per mezz'ora. La carne viene levata dalla scatola, tagliata a fette, aggiunta

ai funghi poco prima di levarli (tanto per lasciar alla carne il tempo a scaldarsi) e si versa su riso lessato o su purée di patate.

N. 80 - **Uso bodino di riso.**

La quantità di riso desiderata viene cotto in poc'acqua salata e sgocciolato, messo in uno stampo di bodino che fu prima messo in acqua fredda e *schiacciato bene*, lasciando in mezzo però il posto per la carne. Questa, levata dalla scatola, viene messa nell'escavazione lasciata a questo scopo nel riso. Si mette un piatto sulla forma e si versa il contenuto di riso e carne con precauzione. Se c'è un forno pronto, allora si unge la forma di bodino con burro o olio e quando il riso e la carne sono posti in essa, come detto sopra, si lascia prendere la crosta e si versa poi. Una salsa qualsiasi calda sul riso ed ecco un piatto económico di buona presenza.

CAPITOLO VI.

DELLE FRATTAGLIE.

N. 81 - Animelle con vino.

Scottate le animelle, spellatele, tagliatele a pezzetti, rosolate nel burro, salate leggermente, indi aggiungete brodo e poco vino bianco o Madera o Marsala. Lasciate cuocere pochi minuti e servite con riso lessato.

N. 82 - Cuore in croquettes o "mondeghili"

Passate per la macchina tritatutto o sminuzzate finemente del cuore di vitello, manzo, montone o maiale, vi mettete prezzemolo e aglio, sale, pepe e noce moscata, impastate bene con poca farina e formate dei croquets o pallottole, infarinate e friggete con burro e salvia.

N. 83 - Cuore ripieno.

Un cuore di montone, maiale o di piccolo vitello viene lavato bene, liberato dei grumi di sangue nelle escavazioni e riempito con un ripieno qualsiasi, poi fritto o meglio arrostito come un arrosto di vitello.

N. 84 - Cuore in rosticciata.

Passate il cuore dei diversi animali per la macchina tritatutto, poi friggete del burro e cipolla e quando questa è ben dorata unite il cuore con sale, pepe e noce moscata e lasciate friggere per pochi minuti, finchè il cuore fa il suo liquido.

N. 85 - Cuore trifolato.

Si taglia il cuore in fettine, le quali si friggono in burro pochi minuti e prima di levarli dal fuoco ci si mette del prezzemolo e aglio tritato. Qualche goccia di brodo o di vino dà una buona salsetta.

N. 86 - **Fegato alla casalinga.**

Tagliate fettine sottili di fegato, infarinate e poi friggetele in burro o cipolla. Poc'acqua o brodo in ultimo e servite ben caldo.

N. 87 - **Fegato in polpettine.**

Passate il fegato alla macchina o tritate finemente, aggiungete della cipolla fritta prima in burro, un uovo, poca farina, sale, pepe e noce moscata. Allargate una rete di maiale, tagliate dei pezzetti, poi involgete in ognuno un po' dell'impasto di fegato e friggete con *poco* condimento.

N. 88 - **Rognone trifolato.**

Si segue la ricetta N. 85.

N. 89 - **Mammella di vaccina.**

Un pezzo di mammella (*tettina*) viene salato su ogni lato e lasciato sotto sale per 5 o 6 giorni, badando di voltarlo tutti i giorni. Prima di metterlo a bollire lo si lava molto be-

ne, per levare l'eccesso di sale e lo si mette in pentola con acqua, verdure, come sedano, porro, carote, cipolla e salvia e lo si lascia bollire per alcune ore, magari in cassa « Autobollor ». Il brodo viene utilizzato come quello di carne. La mammella ancora calda si taglia in costolettine, si cosparge di succo di limone o Marsala e poi si frigge come costolettine di vitello in burro e salvia.

N. 90 - **Detta in umido.**

Invece di tagliare la mammella lessata uso costolette, la si divide in pezzetti o dadi che si cuocerà con salsa pomodoro N. 125.

N. 91 - **Trippa alla casalinga.**

La trippa viene ben lavata in acqua calda, tagliata in striscie o dadi e fritta in pochissimo burro, finchè ha emesso molto del suo grasso, che si leva via. Poi si aggiunge acqua, sale. pepe, verdure tritate e si cuoce per tre ore almeno; la trippa più che è cotta riescirà meno indigesta.

N. 92 - **Trippa in umido con fagiolini.**

Si procede come al N. 91, solo che invece di aggiungere acqua con le verdure, vi si mette poco brodo e salsa pomodoro. I fagiolini già lessati vengono messi nella trippa pochi minuti prima di levarla per essere servita.

N. 93 - **Trippa falsa.**

Si frigge del condimento N. 130 con cipolla, poi si aggiungono delle verdure, come sedano, carote, rape, porro, ecc., tagliate in piccoli pezzetti e quando il tutto ha rosolato sufficientemente lo si copre appena con brodo e salsa di pomodoro, lasciando cuocere lentamente, finchè le verdure sono quasi cotte. Nel frattempo si preparano delle « omelette » N. 139 si tagliano in striscie uso tagliatelle, che si metteranno nelle verdure poco prima di servire.

Questo è un piatto economico, di buon sapore e sostanzioso.

N. 94 - Foiolo in insalata.

Il fojolo, o cento foglie, viene molto bene lavato sotto acqua corrente, poi spremuto e sgocciolato. Poi lo si taglia a striscette, lo si condisce con olio, aceto, cipolla tritata e mangiato così freddo.

CAPITOLO VII.

DEL SANGUE.

Vorrei fare introdurre nell'elenco delle nostre pietanze un elemento di grande forza nutritiva, che finora viene quasi completamente negletto e svalutato tanto che generalmente non ci si cura neanche di utilizzarlo. Parlo del *sangue animale* in genere. Nella difficoltà alimentare attuale sarebbe dato ai meno abbienti un ripiego prezioso di nutrizione, se fosse messo a sua disposizione « in forma utile » tutto il sangue di macellazione fresca, trattato con *cura* e *pulizia*. Esso potrebbe con poca spesa, essere predisposto al suo consumo, salandolo e drogandolo magari *leggermente, prima che si coaguli*, poi venduto in giorni e luoghi fissati per tale scopo.

Faccio seguire alcune ricette di utilizzazione di sangue animale.

N. 95 - Sangue uso fegato.

Il sangue già coagulato viene affettato come il fegato, poi, se non lo è già si sala e si cosparge di succo di limone. Si frigge quindi con poco grasso o burro della cipolla e lardo pestato insieme, si aggiunge il sangue e lo si fa cuocere come il fegato pochi minuti. Piatto di minimo costo e molto nutriente.

N. 96 - Sangue uso uccellini scappati.

Affettate il sangue coagulato non troppo sottilmente, infilatene un pezzetto su uno stecchino con una foglia di salvia ed una fettina di lardo o prosciutto e ripetete così finchè avete del sangue. Poi friggete con burro ben fritto «al salto».

N. 97 - Sangue uso tortina.

Il sangue già coagulato viene stemperato con latte e succo di limone. Poi si frigge una cipollina in poco burro o condimento e si aggiunge al sangue stemperato, con sale, pepe e noce moscata, si passa il tutto allo staccio

su pane gratuggiato e si lascia assorbire la parte sierosa. Indi si fa una pestatina di lardo, si soffrigge con poco burro e si frigge il sangue dalle due parti. Se il sangue fu salato e drogato *prima* di coagulare, come accennai che si dovrebbe fare, non occorre che volgerlo in una bella fetta nel pane grattato, fritto cipolla e lardo o prosciutto col « tortino » di sangue e servirlo così.

N. 98 - **Minestra di sangue per anemici.**

In una scodella si prepara il sangue sminuzzato, salato e drogato a gusto. Vi si versa sopra del brodo *bollente*, lasciando riposare per alcuni minuti *coperto*. Qualche crostino di pane tostato può completare questa minestrina nutriente e leggera.

N. 99 - **Sandwich col sangue.**

Si procede come nel N. 35 mettendo tra le due fette di purée di patate del sangue condito.

N. 100 - Sanguinacci alla casalinga.

Il sangue viene lavorato come per il tortino. Vi si aggiunge però un po' di più di pane grattato, bagnato prima nel latte o nel brodo o nell'acqua di riso, e del lardo pestato o grasso di prosciutto tritato e quando tutto è bene mischiato si prende una pezzuola pulita, vi si mette il sangue, si arrotola e si lega come un cotechino e si fa bollire nel brodo o nella minestra per 20 minuti.

N. 101 - Polpettone di sangue.

Preparate le patate come al N. 35 e quando sono quasi fredde, incorporate in esse del sangue sminuzzato, sale, pepe, noce moscato, pignoli e qualche noce pestata, polvere di cannella e se a gusto, un po' di cacao, lardo o grasso di prosciutto, cipolla fritta in poco burro, un uovo e qualche goccia di latte o acqua di riso e quando tutto è bene amalgamato, si forma un polpettone, infarinatelo o involgetelo in rete di maiale allargata. Fritto in poco burro o grasso N. 130 avrete un pol-

pettone che non sta indietro per bontà a quello fatto di carne qualsiasi e sarà di costo molto inferiore.

N. 102 - **Polpettine di sangue.**

Si procede come sopra, solo che si formano con la pasta delle polpettine invece d'un polpettone solo.

N. 103 - **Gnocchi di sangue.**

Qualche ettogrammo di una delle semoline Dahò o Vittadini stemperate con latte o acqua di riso, un uovo, sale e droghe a piacimento e del sangue. Quando avrete lavorato tutto bene, formate col cucchiaio dei gnocchi, fateli bollire per alcuni minuti in brodo, levateli con la schiumarola e conditeli con burro o altro condimento. Volendo si può servirli anche nel brodo come una minestra.

N. 104 - **Sangue uso lepre, in salmì.**

Si copre del sangue coagulato, tagliato a pezzi, con vino, cipolla tagliata a grosse fet-

te, una foglia di lauro, qualche chiodo di garofano, delle erbe aromatiche in polvere e poco sedano e si lascia in fusione per mezza giornata. Si frigge poco burro con cipolla trita finemente, poi s'infarinano i pezzi di sangue e li si frigge pochissimo, poi si aggiunge il vino e le erbe della marinata e si lascia cuocere per *pochi minuti*, cioè finchè non esca più sangue dai pezzi di sangue. Ora si levano questi dalla casseruola tenendoli al caldo e si lascia la marinata continuare a cuocere per 10-15 minuti onde poter far passare allo staccio le verdure ben cotte.

Si versa sui pezzi di sangue, scaldando il tutto ancora un po' se occorre. Poi si tengono pronte delle fettine di polenta tostata, sulle quali si versa il salmì.

NB. - Si potrebbe andare ancora molto avanti con ricette per l'uso del sangue. Mi limito a queste poche per ragioni di spazio. Converrete con me che vale la pena di prendere in seria considerazione questo elemento di nutrizione così prezioso, ma non ancora conosciuto.

CAPITOLO VIII.

DEI PESCI.

Per il pesce *fresco* non metterò nessuna ricetta perchè, secondo la località esistono diverse qualità di pesci, sia di acqua dolce o salata e la cucinatura è generalmente nota a chi è predisposto alla cucina. Vorrei solo accennare alla *convenienza dell'uso della graticola per friggere il pesce*, ora che siamo così scarsi d'olio o d'altro grasso. Tanta gente si astiene dal comprare pesce perchè non ha dell'olio per friggerlo. Invece potrebbe mangiarlo lo stesso, adoperando la graticola. I pesci saranno anzi più saporiti, con impiego di minime quantità di condimento. Si unge la graticola con le cotenne del lardo o con poche goccie d'olio, si distende il pesce *pulito* per friggere sulla graticola, *salan-*

dolo nell'*interno* e si dà fuoco vivo, voltando soltanto raramente, ovvero se il pesce è un po' grasso, quando si vede che è fritto da una parte. Se si vuole, si può infarinare, prima di friggere, ma non è necessario. Quando il pesce è ben fritto, lo si mette sul piatto di portata e lo si cosparge di succo di limone o di olio, o di aceto N. 132.

N. 105 - **Aringa affumicata alla casalinga.**

Aprite un'aringa affumicata e levate la lisca e la testa. Tenete pronto del latte bollente e immergetevi l'aringa, lasciandovela finchè il latte è freddo. Sgocciolate e stendete sulla graticola unta colle cotenne di lardo e friggete a fuoco vivo dai due lati. Servite con olio e limone.

N. 106 - **Aringa affumicata lessata.**

Mettete delle aringhe affumicate in una casseruola oblunga, coperte d'acqua *fredda*. A *fuoco lento* si lascia arrivare ad ebollizione, poi si getta via quest'acqua, che avrà levato l'eccesso di sale alle aringhe, se ne mette del-

la *fredda* ancora e si lascia bollire *lentamente* per 20 minuti. Le ovaie si stemperano a parte con olio e limone o con burro freddo, le aringhe si mangiano così o con olio o burro. Sono eccellenti con la polenta.

N. 107 - **Merluzzo alla casalinga.**

Il merluzzo tagliato a pezzi viene messo in acqua fredda, per 12 ore almeno, poi si levano quante lische che si può, si infarina e si frigge in grasso. Volendo, si può invece di infarinare, preparare una pastina con farina e acqua, tuffarvi i pezzi di merluzzo e friggere così.

N. 108 - **Merluzzo a lesso.**

Mettete il merluzzo *intiero* in acqua fredda e poco aceto per almeno 12 ore, poi in una peschiera ad acqua fredda e lasciate bollire *lentamente* fino a cottura completa, schiumando mentre che bolle. Quando è cotto, lasciatelo sgocciolare, e servitelo così intiero con burro e cipolle fritte o con una delle tante salse.

N. 109 - Merluzzo in umido.

Pulite qualche acciuga, mettetela con poco olio a friggere finchè sono *sciolte*, unite i pezzi di merluzzo rammolliti in acqua fredda per 12 ore, friggete tutto insieme per qualche minuto poi versatevi del brodo o acqua, salsa di pomodoro o pomodoro fresco se in stagione e cuocete lentamente, finchè il merluzzo è divenuto tenero. Una pestatina di prezzemolo e aglio prima di levare il pesce ne aumenta il suo buon sapore.

N. 110 - Salmone in scatola.

Per fare bastare una scatola di salmone per parecchie persone, conviene procedere nel modo seguente. Si prepara una purée di patate, come al N. 34, poi si leva il salmone dalla scatola, lo si sminuzza, levando tutte le lische e lo si lavora nella purée con un uovo, poco burro, latte e farina, volendo anche succo di limone. Formate un polpettone o delle tortine e friggete dopo avere infarinato.

N. 111 - **Tonno sott' olio.**

Procedete come sopra.

N. 112 - **Tonno piccante.**

Un gustoso piatto riesce questo miscuglio: tonno sott'olio, sedano e peperoni sminuzzati e qualche cappero. Si mischia bene, e se occorre si aggiunge qualche goccia d'olio e limone, sale e pepe.

CAPITOLO IX.

SALSE, RIPIENI E CONDIMENTI.

N. 113 - Salsa d'acciuga.

Lavate bene 3 o 4 acciunghe, levate loro le lische, friggete con poco burro e olio, finchè le acciughe siano completamente disfatte, unite del succo di limone, volendo un po' di tonno sott'olio stemperato con brodo e si lascia cuocere lentamente per 10 minuti. Servite molto calda.

N. 114 - Salsa di rafano o "crin" popolarmente detto.

Raschiate una radice di rafano e mischiate con poco zucchero o miele, sale, pepe, senape e aceto sufficiente per impastare bene, poi si fa bollire qualche mela tagliata a pezzetti,

schiacciate ed unite alla miscela precedente. Con carne fredda questa è una salsa assai gustosa.

N. 115 - **Salsa di capperi.**

Tritate dei capperi e qualche cetriolo sott'aceto, friggete del burro e farina, unite i capperi con sale, brodo e succo di limone, lasciate bollire per 10 minuti.

N. 116 - **Salsa di finocchio.**

Friggete burro e farina, aggiungete dei semi di finocchio e brodo e succo di limone e lasciate bollire per 10 minuti.

N. 117 - **Salsa di mele acerbe.**

Pelate ed affettate delle mele acerbe, copritele con acqua, zucchero o miele e cuocete, finchè le mele si possano schiacciare bene. Levate allora l'eccesso del liquido, schiacciate le mele, unite un pezzetto di burro e lasciate cuocere per qualche minuto ancora. Eccellente salsa per carne di montone e maiale.

N 118 - **Salsa di menta.**

Lavate e tritate delle foglie di menta fresca e coprite con aceto e poco zucchero. Lasciate che l'aceto prenda bene l'aroma della menta e servite con carne di coniglio e maiale. Molto usata in Inghilterra.

N. 119 - **Salsa di fegatini e limone.**

Tritate dei fegatini di pollo o di coniglio, cospargeteli con succo di limone e sale. Friggete burro e farina, stemperate lentamente con brodo e aggiungete i fegatini, lasciando cuocere adagio per 15 minuti.

N. 120 - **Salsa di erbe aromatiche.**

Friggete burro e farina, stemperate con brodo, vi mettete delle erbe aromatiche polverizzate e limone. Cuocete per 10 minuti.

N. 121 - **Salsa di peperoni.**

Lavate e tagliate dei peperoni di Voghera, levate loro tutti i semi, friggete poc'olio e

burro, vi mettete i peperoni, coprite e lasciate cuocere per mezz'ora.

N. 122 - Salsa piccante.

Friggete del prosciutto tritato con poco burro, cipolla, aglio ed erbe aromatiche. Quando tutto è ben fritto, aggiungete pepe, sedano tritato, aceto e brodo e lasciate cuocere per mezz'ora.

N. 123 - Altra salsa piccante.

Tritate tonno sott'olio, acciughe, prezzemolo e cipolla, aggiungete succo di limone o aceto e l'olio e servite con carne fredda.

N. 124 - Salsa di fichi secchi uso mostarda.

Tritate dei fichi secchi e qualche mela a piccoli pezzetti, copriteli con acqua, aggiungete un po' di scorza di limone, cannella in canna, zucchero o miele ed un mezzo bicchier d'aceto bianco a metà cottura. Lasciate bollire per mezz'ora e servite con carne o pesce a lesso.

N. 125 - **Eccellente salsa di pomodoro.**

Per ogni Kg. di pomodori ben maturi si prende: 3 carote, 1 cipolla ed un gambo di sedano e qualche foglia di basilico e maggiorana. La cipolla e le carote tritate fine, vengono fritti in poco burro, poi si aggiunge i pomodori, sedano, erbe aromatiche, qualche peperone piccante e poc'acqua, lasciando cuocere finchè le carote sono ben cotte. Quindi si passa il tutto allo staccio. In una casseruola si frigge poco burro e farina bianca o d'altro genere, si mette la salsa passata con sale e poco zucchero e si cuoce altri 10 minuti. Questa salsa, imbottigliata e sterilizzata, si conserva lungamente ed è ottima. Essa sola, senz'altra aggiunta di condimento, basta per condire pasta e riso asciutto, è quindi di massima economia e convenienza, nell'attuale crisi di sostanze grasse. Aggiunta come salsa a carni e frittate rende pure grande servizio. Ogni buona e *previdente* massaia dovrebbe prepararne un certo quantitativo nella stagione dell'abbondanza e quindi di buon prezzo dei pomodori. Per la sterilizzazione seguite le prescrizioni del N. 151.

RIPIENI.

N. 126 - Ripieno di cuore.

Per pomodori, patate, polpettine di verza, ecc., si può fare questo semplice ed economico ripieno. Il cuore di ogni genere d'animale viene tritato fino o passato per la macchina, si aggiunge sale, noce moscata e prezzemolo con un po' di aglio e si impasta bene. Non occorre nè pane nè uova.

N. 127 - Ripieno di sangue.

Serve bene per infarcire coniglio, pollo o piccole anitre. Si prepara questo ripieno gustoso con sangue pestato, con noci e lardo, salsiccia, poco succo di limone, sale e noce moscata. Amalgamate bene e usatelo.

N. 128 - Ripieno casalingo.

Pelate delle cipolle, fatele bollire per 5 minuti, aggiungete proprio prima di levarle dall'acqua qualche foglia di salvia. Scolate e pe-

state bene cipolle e salvia, unite pane secco pestato, sale, pepe, noce moscata ed in ultimo un uovo sbattuto. Mischiate bene.

N. 129 - **Altro ripieno.**

Pelate ed affettate delle mele, cipolle, unite salvia e limoncina e fate bollire, finchè le mele sono ben cotte. Levate allora salvia e limoncina, passate allo staccio le mele, aggiungete qualche patata già cotta e passata allo staccio, mischiate bene con sale e pepe e mettete questo ripieno, come si usa.

CONDIMENTI.

N. 130 - **Condimento economico.**

Siamo ora forniti con certa larghezza di lardo, ma, come tutti avranno come me esperito, questo lardo, benchè *appeso in luogo fresco*, irrancidisce molto facilmente. Io ho perciò ricorso al seguente sistema e me ne trovo molto soddisfatta, perchè la disponibilità di condimento è *aumentata*, mi risparmio

la noia della continua « pestata » di lardo, il lardo non va a male ed il gusto ne è certo migliorato. Taglio dunque il lardo finemente o lo passo per la macchina, trito delle sostanze grasse, come grasso di montone, di cuore, ecc. col lardo, aggiungo quanto di grasso mi viene via da arrosti, di brodi, ecc. e metto tutto in una pentola con del latte (calcolo su ogni Kg. di sostanze grasse una grande tazza di latte), salvia, cipolla a grosse fette, basilico, se l'ho sotto mano, e lascio tutto bollire lentamente mescolando di tanto in tanto. Quando vedo che del liquido grasso alquanto limpido comincia ad apparire, rialzo la fiamma del gas ed *a gran fuoco* finisco la cottura, continuamente mescolando. Questa è completa quando i cicioli sono dorati ed il grasso è limpido. Passo subito allo staccio fine mentre è ancora caldo, aggiungo dell'olio freddo, e mescolo finchè il grasso è quasi coagulato e lo metto in luogo fresco. Il profumo di questo condimento è squisito. Per condire minestre, verdure, ecc. ne occorre *pochissimo*, perchè è molto ricco di sostanze grasse ed è per questo molto economico. I cicioli li metto a bol-

lire col brodo N. 2 così ogni sostanza grassa rimastavi viene sciolta e mi dà un brodo buonissimo. La cotenna del lardo mi serve per ungere la graticola e come aggiunta a minestre di legumi secchi. Insomma tutto è utilizzato.

N. 131 - **Condimento piccante.**

Come aggiunta a condimenti grassi raccomando questo, che aiuta a variare il gusto di minestre asciutte, verdure carni e pesci. Lo chiameremo « Pevronia » perchè è fatto principalmente di peperoni piccanti. Seccate dei peperoni lunghi infilati intieri su dello spago all'aria corrente o nel forno a medio calore, polverizzate più che possibile ed aggiungete pochi semi di ginepro e di coriandoli e della cannella in polvere, polverizzate tutto insieme e tenete la polvere ottenuta in un vaso di vetro o di ceramica. Ne occorre *pochissima* per dare un sapore piccante gradevole alle pietanze.

N. 132 - **Aceto d'acciughe.**

A chi è abituato a condire le insalate crude e cotte con acciughe, consiglio di prepararsi una bottiglia di questo aceto che lo troverà comodissimo.

Tritate più che possibile delle acciughe (3 o 4 bastano) *non lavate*, mettetele col loro sale in una bottiglia quasi piena di buon aceto bianco o rosso, chiudete bene e lasciate macerare per 6-7 giorni. Quindi filtrate per una pezzuola finissima e servitevene ad occorrenza, regolandovi però nel *salare*, perchè l'aceto resta già alquanto salato.

N. 133 - **Aceto di cetrioli.**

Pelate ed affettate qualche cetriolo fresco ed una cipolla, mettete sale e aceto, tutto questo in una bottiglia grande o vaso di vetro e lasciate macerare per 5-6 giorni. Dopo date una bollita tutto insieme, lasciate raffreddare e passate il liquido per una pezzuola. Conservate in una bottiglia ben chiusa. Questo aceto è una buona aggiunta a carni e pesci lessati.

CAPITOLO X.

UOVA, FRITTATE e DOLCI SEMPLICI.

N. 134 - **Uova al latte.**

Si mettono delle uova fresche *col mestolo* nell'acqua bollente per 3 minuti e si servono calde.

N. 135 - **Uova soda.**

Mettete le uova in acqua bollente *col mestolo* per non romperli e lasciate bollire per 8 minuti. Levate e rinfrescateli in acqua fredda affinchè le buccie si levino meglio.

N. 136 - **Uova in salsa piccante.**

Preparate una salsa con burro e farina fritta, stemperate con brodo o vino e aggiungerete un pochino di polvere « Pevronia » Nu-

mero 131. Lasciate cuocere per qualche minuto, poi versate su delle uova preparate come al N. 135 e dimezzati, disposti sul piatto di portata in circolo.

N. 137 - Uova in salsa pomodoro.

Lasciate « scivolare » delle uova, rotte prima separatamente su un piatto, in acqua bollente con qualche goccia di aceto. Quando il bianco si è rappreso e l'uovo resta così « in camicia », lo levate con una schiumarola, lasciate sgocciolare tutta l'acqua e preparateli sul piatto di portata. Terrete pronta della salsa di pomodoro N. 125 ben bollente, che verserete sulle uova.

N. 138 - Uova marinate.

Friggete del burro e olio con un'acciuga, dell'aglio, porro e prezzemolo sufficiente a che le uova siano ben coperte e fate entrare le uova una dopo l'altra in questa miscela bollente e quando sarà bene rappresa, levate e servite caldo. Queste uova sono buone anche fredde.

N. 139 - Frittata economica.

Due ettogrammi di farina bianca o di castagne passata allo staccio, latte o acquà di riso per stemperare, sale, pochissimo zucchero o miele, 1 o 2 uova e una punta di coltello di bicarbonato di soda. Si sbatte tutto molto bene, poi si lascia riposare per alcune ore. Quindi si frigge in una padella poco burro od olio o condimento N. 130, si mette tanto dell'impasto sopradescritto quanto basta per coprire il fondo della padella con uno strato sottile e si frigge a fuoco moderato a bel colore sui due lati, rivoltando e poi si versa. E così si ripete finchè rimane della pastina. Queste frittate vengono riempite di marmellata o ricotta e miele, o frutta cotta di qualsiasi genere, rotolate e servite come un polpettone dolce. Questa frittata, *senza zucchero*, serve per diversi scopi, come fu accennato nelle diverse ricette.

N. 140 - Frittata con erbe aromatiche.

Sbattete delle uova con sale e erbe aromatiche tritate, friggete del burro e versatevi le

uova. Quando sono rapprese, voltatele e versatele su un piatto, arrotolatele come omelette e servite ben caldo.

N. 141 - Frittata di uova strapazzate.

Friggete del burro e della salsa di pomodoro N. 125, sbattete delle uova con acqua di riso, aggiungete alla salsa, dimenando tutto, finchè le uova si siano rapprese.

N. 142 - Frittata di carne e pesce in scatola

Sminuzzate la carne od il pesce, unite le uova, sbattete e friggete con burro od olio come le altre frittate.

N. 143 - Frittata di riso.

Cuocete del riso in tant'acqua e latte finchè ha assorbito tutto il liquido, unite, quando è cotto, del burro, sale e polvere di cannella. Versatelo su un piatto per raffreddare, poi rompetevi sopra quante uova desiderate, mescolate bene e friggete con burro ben fritto, in modo che faccia crosta.

DOLCI SEMPLICI ed ECONOMICI.

N. 144 - Castagnaccia.

Si prendono 7 etti e mezzo di farina di castagne *passata allo staccio*, la si stempera con latte, in modo che resti alquanto liquida, poi si mette zucchero o miele, secondo il gusto, della scorza di limone, un po' di polvere di cannella, finocchio ed 1 ettogrammo di uva secca accuratamente lavata. Sbattete tutto molto bene e lasciate riposare per alcune ore. poi si unge una tortiera con burro, vi si mette la miscela e si cuoce nel forno a *medio calore*, mettendo sopra la torta alcuni pezzetti di burro, sparsi qua e là.

Invece di fare una torta con questa miscela si può fare anche dei tortellini eccellenti, friggendola a cucchiaiate nell'olio o qualsiasi grasso da friggere.

Invece di mettere solo uvetta nell'impasto, si può aggiungere anche dei fichi secchi, tagliati a piccoli pezzetti e fatti prima cuocere a parte con metà acqua e metà vino e scorza di limone.

N. 145 - **Torta di fichi e patate.**

Si cuociono i fichi secchi tritati con metà acqua e metà vino, poco zucchero o miele, scorza di limone e uvetta finchè sono teneri. Si fanno bollire a parte delle patate pelate in poc'acqua e latte, poi si schiacciano e si impastano con i fichi e con il liquido in cui sono stati cotti i fichi. Poi si versa in una tortiera per raffreddare o si serve caldo.

N. 146 - **Fichi e castagne secche.**

Bollite a fuoco lento dei fichi e castagne secche coprendo con acqua e vino e anche qualche rosolio, aggiungendo scorza di limone, zucchero o miele e cannella.

N. 147 - **Fichi e mele o prugne.**

Fate come al N. 146.

N. 148 - **Crema di farina di castagne.**

Stemperate della farina di castagne passata allo staccio con latte, in modo che resti al-

quanto liquida, aggiungete zucchero o miele e qualche rosolio e lasciate bollire *tentamente* per mezz'ora, dimenando continuamente. Versate in uno stampo di bodino o servite così come crema.

N. 149 - **Bodino di pane.**

Quando il pane assegnatoci non è buono e se ne mangia in conseguenza ancora meno della razione, non lasciate che l'avanzo si guasti del tutto. Affettatelo *sottilmente*, stendetelo su un vassoio o tavolo e lasciate che si secchi bene, o seccatelo al forno, poi pestatelo, che vi servirà per impanare o per la panata N. 18 o per questo bodino economico. Bollite del latte, versatelo sul pane pesto, lasciate ch'esso lo assorba fino a raffreddamento. Sbattete delle uova, rosso e bianco separatamente, mettete dello zucchero o miele, cannella e volendo, delle marmellate o fichi secchi tritati o uvetta, ungete una forma di bodino, mettetevi la miscela, coprite con una carta unta di burro e poi con un pannolino, immergete la forma in acqua bollente, e la-

sciate bollire per mezz'ora lentamente a bagno maria.

N. 150 - **Composto di mirtilli.**

Lavate e mondate dei mirtilli ben maturi. Metteteli in una casseruola con acqua, volendo acqua e vino, poco zucchero e cannella e bollite lentamente, finchè i mirtilli cominciano ad aprirsi. Allora prendete qualche cucchiaio di farina di castagne o altre farine, stemperate con poco latte, aggiungete ai mirtilli e cuocete altri 10 minuti. Servite con riso bollito in latte e burro.

NB. - Il mirtillo è un frutto che cresce *selvatico* nei nostri boschi e sulle nostre Alpi. Ma mentre l'Italia ne esporta annualmente per dei *milioni* verso la Svizzera, Francia ed Inghilterra, sui nostri mercati, pare incredibile, non se ne trova mai. Io vorrei *provocare* la sua vendita anche da noi, perchè quello che fu *riconosciuto buono* da altri e che cresce da noi in abbondanza, *senza coltivazione*, perchè non dovrebbe la nostra popolazione goderlo, venduto a *buon prezzo*? Per quest'anno è trop-

po tardi, ma nel frattempo si potrebbero fare le necessarie pratiche per la vendita nell'anno venturo.

L'uso dei mirtilli sarebbe tanto raccomandabile per la loro azione benefica sull'intestino, specialmente infantile. Sono un ottimo *astringente* nelle diarree infantili così frequenti nei mesi estivi. Spero di trovare chi mi assecondi nella mia propaganda per l'introduzione di questo prezioso frutto sul nostro mercato di frutta e la sua vendita al pubblico a buon prezzo.

CAPITOLO XI.

CONSERVAZIONE E STERILIZZAZIONE DI FRUTTA, VERDURA E UOVA.

N. 151. - Frutta e verdura.

Sovente, trovandomi in campagna, ebbi occasione di osservare quanta *grazia di Dio* marcisce negli orti o sotto le piante per *incuria*, o perchè il proprietario del terreno raccoglie già più che sufficientemente per il *suo* uso ed il resto lo lascia deperire così, perchè non lo vuol vendere. Per chi vive nelle città e sa quanto cara sia la verdura e la frutta, prova una vera stretta al cuore ed un vivo rincrescimento per questo sciupio, pensando quanto potrebbe essere *benefico* codesto superfluo a bisognosi. Piuttosto che lasciare deperire, io raccomanderei ai fortunati possessori di terreni a ortaglia o giardini colti-

vati, la *conservazione* del superfluo, perchè nell'inverno, quando tutto è scarso, si prova una grande soddisfazione a poter mangiare della verdura « fuori stagione », meglio se del proprio orto. E quanto più si mette in riserva del *superfluo* nel momento dell'abbondanza, tanto *meno* si *sottrae* alla collettività nell'epoca di scarsità. Vi sono diversi modi di conservazione tanto per frutta, che per verdura, e fra gli altri l'essiccamento e la *sterilizzazione*.

Comincio a spiegare quello *a secco*. Le verdure si dividono in due categorie: quelle a foglie verdi e quelle *carnose*. Nella prima sono compresi: prezzemolo, sedano, verza, ed altre. Questi vengono semplicemente puliti dalle foglie secche ed avariate e tagliati a pezzetti (gambi e foglie) poi disteso su carta pulita, non stampata, e messi ad asciugare e quindi *seccare all'aria corrente all'ombra*. Il prezzemolo e sedano così seccato rende grande servizio d'inverno, quando di questi non se ne trova che a caro prezzo. Lo si fa rinvenire con poc'acqua tiepida e lo si consuma come quello fresco.

Le verdure carnose, come carote, broccoli, melanzane, funghi, rape e zucchette, si *affettano* come per prepararli per la cucinatura, cioè a fettoline o a striscie sottili. Poi le si distende su carta pulita e le si mette a *seccare*, come il prezzemolo, solo che bisogna *voltarli* giornalmente. Se tagliati invece a grosse fette, si infilano su uno spago, badando che non si tocchino e le si appende tra una finestra e l'altra, all'*aria corrente* o in autunno intorno alla stufa o cucine economiche. Fagiolini e carote debbono essere bolliti per 3 minuti, lasciati sgocciolare e asciugare, poi infilati su spago, sempre appesi poi all'aria corrente. Le verdure ben secche, in un modo o nell'altro, si mettono in sacchetti di carta, traforati con uno spillo o in sacchetti di garza come quella usata contro le mosche e questi sacchetti si appendono in luogo asciutto, arioso. In principio d'inverno conviene levare le verdure almeno una volta e metterle vicino a qualche mezzo di riscaldamento per togliere loro quel po' d'umidità che possono avere assorbito durante i mesi umidi d'autunno.

La sterilizzazione delle verdure carnose av-

viene così. Pulite, tagliate a pezzetti, dove sia necessario o lasciate intiere, come fagiolini, ecc., si passano per 3 minuti in acqua leggermente salata e *bollente*. Raffreddate che siano si mettono in vaso di vetro a tappo smerigliato, in modo che il livello resti sotto al bordo di almeno 3 o 4 dita, vi si versa l'acqua salata, raffreddata, lasciando sempre uno spazio vuoto. Chiudete, mettete in una grande pentola (sul fondo d'essa deve esservi un panno o un'assicella traforata), i vasi ch'essa può contenere, riempite fino a 2/3 d'altezza dei vasi d'acqua fredda, coprite col coperchio della pentola e se questo non può chiudersi bene, perchè i vasi sono più alti della pentola, mettete oltre il coperchio una coperta vecchia di lana o dei panni qualsiasi, legate tutto giù in maniera che le stoffe non tocchino il fuoco, allorchè la pentola bolle calcolate 30 o 40 minuti di bollitura. Levate la copertura per lasciar evaporare e raffreddare l'acqua. Quando è quasi fredda, *solo allora levate* i vasi. Intorno al bordo del tappo a smeriglio conviene mettere della paraffina liquefatta. Ponete poi i vasi in luogo fresco.

Nei primi 14 giorni conviene però controllare, se nel vaso non si formino delle bolle di aria o muffe: in questo caso conviene *risterilizzare* per altri 30 minuti.

Nello stesso modo si sterilizzano frutta messe in bottiglie di vino semplici, funghi cotti, salsa pomodoro N. 125, tutto in bottiglie. Per sterilizzare le bottiglie conviene però *legare* i tappi di sughero prima di metterle in pentola e quando, dopo la sterilizzazione, tutto è bene asciutto, immergerli in paraffina liquida per *due volte*, per essere ben sicuri che l'aria non possa penetrare ed originare fermentazione.

La frutta, come mele, pere, ecc., cadute dalle piante prima della maturanza per vento o altre ragioni, si affettano (i fichi si lasciano intieri), si infilano su spago e si lasciano seccare, come la verdura carnosa. Prima di consumarle, sia frutta che verdura secca, bisogna rammollirle per alcune ore in acqua calda.

NB. - In autunno inoltrato, quando il sole non ha più la forza di essiccare rapidamente verdure a frutta, conviene metterle nel forno

a piccolo calore o sulle cucine economiche, badando però che non brucino.

N. 151 - Uova.

Esistono diversi metodi per la conservazione *famigliare* delle uova. Dico famigliare, non intendendo parlare della conservazione *industriale*, che non può trovar posto in queste brevi note. Il principio è sempre quello di *isolare* l'uovo dall'aria, tenendolo in un mezzo che non lo alteri; quindi si usano l'acqua di calce, l'olio, il grasso di maiale, ecc. Ma l'acqua di calce ha il difetto di comunicare all'uovo un sapore disgustoso, l'olio ed il grasso sono troppo scarsi e praticamente costano troppo, inoltre irrancidiscono con facilità. Vi è il metodo del silicato di soda che è il seguente: si mettono le uova in un vaso di latta o di vetro o di terra, colla *punta in giù*, poi vi si versa sopra una soluzione di 250 gr. di silicato di soda e 750 gr. d'acqua che viene portata ad ebollizione, indi raffreddata la si versa sulle uova. E' come una gelatina che le separa dall'aria e quindi permette la conser-

vazione perfetta. I recipienti si coprono con carta pergamena e vengon tenuti *in luogo fresco*. Per il consumo di famiglia si levano le uova necessarie con un mestolo dal recipiente, cercando di tenere *meno che possibile* il vaso scoperto. Ma oggi il silicato è assai difficile da trovare e costa molto. Gli inglesi usano e raccomandano come infallibile il modo seguente: Si tiene in una pentola 3-4 litri di acqua in piena ebollizione. In una reticella o in un cestino di filo metallico che si usa per sgocciolare l'insalata, si mettono da 10 a 15 uova, si tiene la rete o il cestino qualche secondo nel vapore che esce dalla pentola, poi, *con l'orologio alla mano*, si immergono le uova per *10 secondi* nell'acqua bollente, si ritirano e si stendono su un asciugamano. Intanto l'acqua che aveva perso il bollore per l'immersione delle uova fredde, riprenderà a bollire e si ripete l'operazione finchè le uova siano tutte « scottate ». Con tale metodo le uova vengono come *sterilizzate* e praticamente liberate dai microbi che esistevano sul guscio e inoltre si forma attorno alla pellicola dell'uovo un leggero velamento di albumina coagu-

lata che protegge il resto dell'uovo. Quando le uova si sono asciugate, ciò che avviene abbastanza rapidamente, si possono mettere in scatole di latta o cassette di legno bene avvolte in carta. Le uova si conserverebbero perfettamente. Ma se si vuole avere la certezza *assoluta* della conservazione, si aggiunge l'operazione seguente: Fatta sciogliere in un piccolo pentolino della paraffina, si immergono in essa le uova, prendendole ad una ad una prima da un polo e poi dall'altro.

La paraffina aderisce subito e si raffredda anche con grande rapidità, cosicchè l'uovo resta coperto da uno strato *impermeabile* all'aria e all'umidità.

Una avvertenza *importante* e della quale non saprei dare una spiegazione scientifica, è questa: che le uova, con qualunque metodo siano conservate, debbono essere messe nei recipienti di conservazione *con la punta in basso*.

NB. - La scottatura o *sterilizzazione* potrebbe anche essere fatta *elettricamente*, portando le uova in un forno elettrico scaldato a 100 gradi e lasciandovele per 10 secondi.

Un altro mezzo d'isolazione dall'aria costituisce il *collodio*, pennellato in sottile strato sulle uova.

N. 153 - **Un sostituto dell'olio d'oliva.**

Data la grande scarsità di olio d'oliva, parrebbe doversi cercare di ricavare grassi e olii da ogni parte. *Invece no.*

Sulle nostre montagne crescono in quantità i *faggi*, i cui frutti si lasciano *cadere* e *perdere*. Questi, raccolti e fatti passare per *un'ora circa* in un forno da pane a modico calore e poi torchiati, dànno un olio *chiaro*, simile per sapore all'olio di noce, che sostituisce in tutto l'olio d'oliva leggero e pare più facilmente digeribile di quello.

Il panello che rimane costituisce un eccellente cibo per ingrassare le bestie, e in ispecie i maiali.

Questo io scrivo nella speranza che alcuno sia indotto a utilizzare un po' meglio le nostre ricchezze vegetali.